



Douleur chronique : les bienfaits du Yoga comme traitement naturel

📅 08 Mar 2018 / 👤 Ostéo Yoga Paris / 📁 Conseils Mieux-Être



[Source](#)

Le Yoga peut-il aider à traiter votre douleur chronique ?

Nous en sommes convaincus, et nous ne sommes pas les seuls à le penser.

Selon le [Centre National de l'information sur la Biotechnologie \(NCBI\)](#), la douleur chronique touche **19% de la population européenne**, et **32% des français** pour la [SEFTD \(Société Française d'Etude et de Traitement de la Douleur\)](#).

Plusieurs études ont été organisées afin d'anticiper les symptômes et les traitements possibles. Parmi les solutions proposées, la pratique du Yoga a démontré des résultats encourageants.

Quels sont-ils ? Et comment utiliser le Yoga si vous souffrez de douleurs chroniques ?

Douleur chronique : ce qui la rend si particulière





[Source](#)

Afin de comprendre les bienfaits du Yoga sur la douleur chronique, il faut savoir en quoi elle consiste, et comment elle se distingue des autres formes de douleurs, notamment la douleur aiguë :

- *Les douleurs aiguës concernent principalement des blessures qui nécessitent la réparation des tissus.*
- *Il peut s'agir d'égratignures ou de coupures sévères.*
- *Une douleur aiguë peut durer 3 à 6 mois maximum selon les cas.*
- *Par définition, la douleur aiguë est plus intense et difficile à supporter que la douleur chronique.*

En quoi la douleur chronique se distingue de la douleur aiguë ?

- La souffrance est certes moins intense, mais beaucoup plus régulière, ce qui amène le corps à envoyer continuellement des signaux d'alerte au niveau du cerveau.
- Plus simplement, le corps se sent en danger constant et maintient le cerveau dans un état de vigilance.
- Cela crée un état de paranoïa, dans lequel le cerveau interprète chaque sensation comme une souffrance.
- Petit-à-petit, votre corps s'habitue à réagir à ces signaux d'alerte (même s'ils sont inexacts), et se conditionne à reconnaître chaque situation comme une menace.
- Vous ne distinguez plus les petites douleurs des plus importantes, ce qui vous maintient dans un état de stress permanent.

Ainsi, la douleur chronique vous empêche de vous épanouir et de profiter de la vie : votre corps est conditionné, et devient une prison.

Comment peut-on réussir à mener sa vie familiale et professionnelle... si l'on est obsédé par la douleur ?

Comment libérer son corps et son esprit, et apaiser la souffrance ?

Selon plusieurs études, le Yoga est une des meilleures solutions naturelles disponibles pour traiter naturellement les symptômes :



Ce que dit le JPAIN : pour soulager la douleur, respirez Yoga !



[Source](#)

Selon le JPAIN, ou le *Journal of Pain* (un journal médical diffusant des analyses évaluées et validées par des experts du domaine) les exercices de respiration appliqués dans le Yoga aident à apaiser la douleur chronique et à relaxer le corps sur le long terme.

- L'étude consistait à comparer les réponses à la douleur dans un groupe de 50 femmes d'âge moyen, avec **25 femmes en bonne santé**, et **27 souffrant de fibromyalgie** (douleur chronique associant la fatigue mentale et physique).
- Chaque catégorie du groupe fut exposée à une douleur légère puis modérée, d'abord sans préparation particulière... puis après avoir fait quelques respirations de Yoga comme le pranayama.
- Le rythme cardiaque des patientes était mesuré afin d'estimer la capacité à résister à la douleur.
- Les femmes souffrant de fibromyalgie ayant suivi les exercices de Yoga ont démontré une meilleure résistance et un rythme cardiaque plus bas, particulièrement grâce à des exercices faisant travailler le diaphragme.


Cette expérience a permis de constater ceci : une respiration maîtrisée permettrait de calmer le **système sympathique** (associé à l'instinct de survie), et de favoriser le **système parasympathique** (repos et digestion), ce qui conduit le corps à se détendre et à guérir.

Ce que dit l'ACP : le Yoga aide à gérer la douleur chronique du dos



[Source](#)

Une des souffrances les plus connues est le mal de dos, et c'est sur ce sujet que l'ACP (Annals of Internal Medicine) a réalisé des études en y associant la pratique du Yoga :

- 313 adultes éprouvant des douleurs chroniques (dans le bas du dos) furent répartis en deux groupes.
- Le premier s'est retrouvé assigné à un programme de Yoga de plus de trois mois, tandis que le second suivait des soins médicaux habituels. L'expérience a duré de 2007 à 2010. 

- Afin d'établir l'efficacité du programme, chaque patient devait répondre au questionnaire Roland-Morris, un questionnaire qui équivaut à l'[Echelle d'Incapacité Fonctionnelle pour l'Evaluation des Lombalgies \(EIFEL\)](#).
- Les résultats démontrent que **60% des adultes ayant pratiqué le Yoga ont réussi à supporter leur dos** au bout du troisième, sixième et douzième mois, contrairement au groupe assigné aux soins médicaux.
- Il a été noté que les deux groupes éprouvaient le même degré d'intensité de douleur, cependant ceux qui pratiquaient le Yoga démontraient une meilleure gestion de la souffrance.

Comment appliquer le Yoga pour calmer la douleur chronique ?



[Source](#)

Le Yoga peut vous aider à apaiser la souffrance physique de bien des manières ! Chez **Osteo Yoga**, nous organisons des cours avec des formes uniques comme l'[Osteo Yin](#) et l'[Osteo Pilates](#), en associant **notre expérience d'ostéopathes** à la pratique pour vous assurer un meilleur encadrement et vous faire progresser en douceur, quel que soit votre niveau.

Nous vous recommandons spécialement [le cours de Hatha Yoga / Community Class tenu par Kamélia](#), idéal pour découvrir le Yoga et les postures qui apaisent les douleurs, chaque mardi à 20h.

Et pour ne pas partir les mains vides, voici deux positions de Yoga à faire chez vous ou au centre !

Ces positions sont reconnues pour soulager les douleurs éventuelles du corps :

La déesse du sommeil | Supta Baddha Konasana





[Source](#)

- Elle aide à **relâcher les tensions au niveau du ventre et de la poitrine**, ce qui favorise une respiration lente et profonde.
- Installez-vous sur un support comme un bolster et faites descendre les jambes de chaque côté (repliées au niveau des cuisses).
- Un coussin sera peut-être nécessaire au niveau de la tête.
- Utilisez un support pour chaque jambe, si besoin. Il ne doit y avoir aucune tension !
- Posez vos bras librement et inspirez lentement, en gonflant légèrement le ventre et la poitrine.

Votre corps devrait se détendre progressivement : laissez-vous guider par les sensations.

Le papillon | Purna Titli Asana



[Source](#)

- Cette position est idéale pour ouvrir au niveau des hanches et **soulager le manque de confort abdominal**. Elle encourage aussi à mieux respirer.
- Elle est reconnue aussi pour **masser les organes** et **faciliter la digestion** et la circulation du sang.
- En position assise, fléchissez vos genoux en ramenant vos pieds jusqu'à ce qu'ils se touchent.
- Rapprochez vos talons vers votre pelvis du mieux que vous pouvez, sans pour autant ressentir de pression sur vos articulations.
- Respirez profondément, en laissant vos genoux descendre petit-à-petit (ne forcez rien !). Si besoin, placez deux supports sous vos genoux. ↑

- *Tenez jusqu'à 10 minutes maximum, puis rapprochez les genoux en détendant les jambes, afin de revenir en douceur à une position habituelle.*

Si vous avez besoin d'une consultation sur-mesure

Nous sommes des **Ostéopathes D.O.** qualifiés pour soulager votre douleur chronique. Nous restons à votre disposition pour vous conseiller et vous aider à mieux gérer la souffrance dans votre quotidien.

Pour nous contacter et prendre rendez-vous :

- Vous pouvez nous appeler par téléphone au **01 86 95 09 61**
- Ecrivez-nous directement sur <http://www.osteo.yoga/contact> ou à contact@osteo.yoga

[👉 douleur chronique](#)[👉 bienfaits du yoga](#)[👉 Osteo Yoga](#)

Précédent

Retrouver sa vitalité, éviter le coup de barre... grâce au Yoga ?

Suivant

Se régénérer : les bienfaits du yoga pour le corps et la santé



Articles similaires

Retrouver sa vitalité, éviter le coup de barre... grâce au Yoga ?

Conseils Mieux-Être

